



**Приемы педагогической кинезиологии  
как средство здоровьесбережения  
младших школьников  
Методика « Гимнастика мозга»**

Из опыта работы педагогов  
МОУ «Начальная школа- детский сад№6»  
г.Кунгур



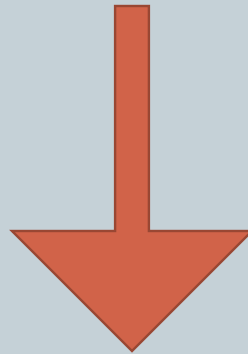
«Мозг хорошо устроенный  
стоит больше, чем мозг  
хорошо наполненный»

М.

Монтель



В последнее время отмечается увеличение количества детей с нарушениями в развитии, затруднениями в обучении, трудностями в адаптации к процессу обучения в школе.





Для укрепления психического здоровья необходимо проведение комплексной психокоррекционной работы



Кинезиологическая коррекция  
(специальные упражнения )



- Образовательная кинезиология является психолого-педагогическим направлением, изучающим движение.
- Это направление предлагает специально организованные движения, оптимизирующие деятельность мозга и тела для гармоничного развития и творческой самореализации личности.



- **Цель специализированной образовательной кинезиологии –** повышение работоспособности, улучшение вербальной памяти, концентрации, объёма и переключаемости внимания, создании положительных установок на учёбу, повышение жизненных сил организма как психофизио–логических предпосылок повышения эффективности обучения.

# Место упражнений:



- предметные уроки;
- внеурочная деятельность;
- перемены.

# Результат упражнений:



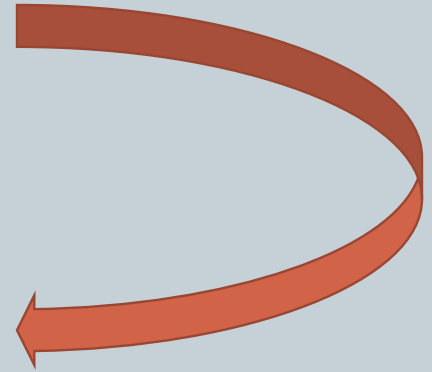
Как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов.



# Требования к упражнениям:



- ежедневное проведение;
- доброжелательная обстановка;
- точное выполнение движений и приемов;
- четкое владение упражнениями учителем;
- постепенное усложнение и увеличение объема заданий;
- наращивание темпа выполнения заданий.



**Происходит расширение зоны ближайшего развития ребенка и переход её в зону актуального развития.**

# Применение упражнений:



- \* Снятие стрессовых и невротических состояний(восстановление межполушарного взаимодействия, гармонизация работы мозга, снижение утомляемости, способность к произвольному контролю);
- \* Адаптация детей к образовательному процессу(развитие моторики рук, совершенствование двигательных навыков. развитие моторной координации и оптико-пространственных представлений, снятие симптомов психофизиологического отклонения, повышение продуктивности протекания психических процессов)



# Методика

## « Гимнастика мозга »

Основателями образовательной кинезиологии являются американские педагоги, доктор наук Пол Деннисон и Гейл Деннисон.



- Гимнастика мозга представляет собой простые и доставляющие удовольствие движения и упражнения, дает высокую умственную энергию, активизирует, тонизирует мозг, дает возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности.
- Упражнения гимнастики мозга улучшают мыслительную деятельность, способствуют развитию памяти, внимания; облегчают процесс чтения и письма. Способствуют координации в работе обоих полушарий - правого (гуманитарное, творческое, образное.) и левого (математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое).

# *Движения пересекающие среднюю линию тела.*

- *«Ленивые восьмёрки» (активизирует структуры, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания)*
- *«Двойной рисунок» (возникает чувство расслабления рук и глаз, улучшается процесс письма)*
- *«Перекрёстные шаги и прыжки» (активизирует работу обоих полушарий, подготавливает к усвоению знаний).*

# Упражнения, растягивающие мышцы тела



- « **Сова** » (улучшает зрительную память, внимание)
- « **Шапка для размышлений** » (улучшает внимание, правописание, ясное восприятие речи)
- « **Качание головой** » (улучшает мыслительную деятельность, чтение, расслабляет мышцы шеи и плеч)

# *Упражнения, повышающие энергию тела*



- **« Точки равновесия »** (улучшает мыслительную деятельность, внимание, координацию движений)
- **« Кнопки мозга »** (выполняются перед чтением)
- **« Кнопки земли »**
- **« Кнопки космоса »**



Желаем успехов!!!  
Спасибо за внимание!!!

